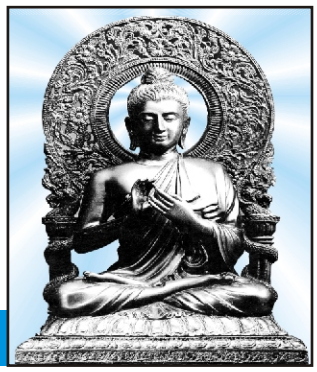
नमो तस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स

धम्मथली संदेश

(विपश्यी साधकों का मासिक प्रेरणा पत्र)

बुद्धवर्ष 2558 | मासिक पत्र | 7 अगस्त 2016 | वर्ष 8 | अंक 2 | वार्षिक सहयोग ₹100 | प्रति अंक ₹10



तैराकी शास्त्र

कल्याणमित्र श्री सत्यनारायण गोयन्का

एक बार एक युवा प्राध्यापक समुद्र-यात्रा कर रहा था। वह एक उच्च शिक्षित व्यक्ति था। उसके नाम के पीछे उपाधियों की एक लंबी लाइन थी, किन्तु जीवन का अनुभव नगण्य था। जिस जहाज पर वह यात्रा कर रहा था, उसके मल्लाहों के जत्थे में एक अशिक्षित बुड्ढा नाविक भी था। प्रत्येक शाम को वह युवा प्राध्यापक विभिन्न विषयों पर, उस नाविक को अपनी कोठरी में, वार्त्ता सुनाता। वह नाविक उस नवयुवक की विद्वता से बहुत प्रभावित था।

एक शाम को जब कई घंटों की वार्त्तालाप के पश्चात नाविक जाने वाला था, तो प्राध्यापक ने उससे पूछा-''बुड्ढे आदमी, क्या तुमने भू-गर्भ शास्त्र का अध्ययन किया है?''

-''वह क्या है, महाशय?''

-'' भूमि का विज्ञान।''

-''नहीं महाशय, मैं कभी किसी स्कूल या कॉलेज में गया ही नहीं, मैंने कभी कुछ भी अध्ययन नहीं किया है।''

-''वृद्ध पुरुष, तुमने एक चौथाई जीवन निरर्थक कर दिया है।''

दुःखी हृदय से वृद्ध नाविक चला गया कि-''यदि इतना शिक्षित विद्वान ऐसा कहता है तो निश्चय ही यह सच होगा। ''उसने सोचा, ''मैंने अपना एक चौथाई जीवन खो दिया है।''

दूसरी शाम, जब नाविक पुनः कोठरी से जाने को था, प्राध्यापक ने उससे पूछा, ''वृद्ध पुरुष, क्या तुमने महासागरीय शास्त्र पढ़ा है?''

-''महाशय, वह क्या है?''

-''सागर का विज्ञान।''

-''नहीं महाशय, मैंने कभी कोई अध्ययन नहीं किया है।''

-''वृद्ध पुरुष, तुमने अपना आधा जीवन बर्बाद कर दिया है।''

और दुखी होकर नाविक चला गया-''मैंने अपना आधा जीवन निरर्थक कर दिया है, क्योंकि यह विद्वान आदमी ऐसा कहता है।''

आगामी शाम एक बार पुनः युवा प्राध्यापक ने वृद्ध नाविक से प्रश्न किया-''वृद्ध पुरुष, क्या तुमने अंतरिक्ष शास्त्र का अध्ययन किया है?''

-''वह क्या है, महाशय? मैंने तो इसके बारे में कभी सुना भी नहीं है।''

-''वह हवा, वर्षा और ऋतु का विज्ञान है।''

-''नहीं, महाशय, जैसा मैंने आपको बतलाया कि मैं कभी किसी स्कूल नहीं गया हूँ। मैंने कभी कुछ नहीं पढ़ा है।''

-''तुमने पृथ्वी का विज्ञान, जिस पर रहते हो, नहीं पढ़ा; तुमने सागर का विज्ञान, जिसके द्वारा जीविका उपार्जन करते हो, नहीं पढ़ा। तुमने ऋतु का विज्ञान, जिसका तुम प्रतिदिन सामना करते हो, अध्ययन नहीं किया। वृद्ध पुरुष, तुमने तो अपने जीवन का तीन-चौथाई भाग नष्ट कर दिया है।''

वृद्ध नाविक बहुत दुःखी थाः ''यह विद्वान व्यक्ति कहता है कि मैंने तीन-चौथाई जीवन नष्ट कर दिया है। निश्चय ही मैंने अपने जीवन का तीन-चौथाई भाग अवश्य नष्ट कर दिया होगा, खो दिया होगा।''

अगले दिन उस वृद्ध नाविक की बारी थी। वह नाविक, उस नवयुवक प्राध्यापक की कोठरी पर दौड़ता हुआ आया और चिल्लाया-

-''महाशय प्राध्यापक, क्या आपने जीवन में तैराकी शास्त्र पढ़ा है?''

-''तैराकी शास्त्र? तुम्हारा क्या अर्थ है?''

-''श्रीमान जी, क्या आप तैर सकते हैं?''

-''नहीं, मैं नहीं जानता, तैरा कैसे जाता है।''

''महाशय, आपने तो अपना सारा जीवन निरर्थक कर दिया है। जहाज एक चट्टान से टकरा गया है, और यह डूब रहा है। जो तैरना जानते हैं, वे समीप के भूमि से सटे हुए किनारे पर पहुँच जाएंगे, किंतु जो तैर नहीं सकते, वे डूब जाएंगे। महाशय प्राध्यापक, मुझे खेद है, आपने निश्चय ही अपना पूरा जीवन नष्ट कर दिया है, खो दिया है।''

आप संसार की सब विद्याएँ, सब शास्त्र सीख लें, पर यदि आप तैरने की विद्या, तैराकी-शास्त्र नहीं सीखे तो आपका सब अध्ययन निरर्थक है। आप तैरने के विषय में पढ़ें, और पुस्तकें लिखें, आप तैराकी के सूक्ष्म सिद्धांतों पर तर्क करें तो यह आपको कैसे सहायता करेगा? आपको यह सीखना अवश्य चाहिए कि तैरा कैसे जाय।

हम सब शांति और सुख खोजते हैं, क्योंकि यह वह है जिसका हमारे जीवन में अभाव है। हम सब सुखी होना चाहते हैं, इसे हम अपना अधिकार समझते हैं। सुख एक ऐसा लक्ष्य है जिसके

लिए हम बहुधा प्रयत्न करते हैं, परंतु प्राप्त नहीं कर पाते। अधिकतर हम सब जीवन में असंतोष का अनुभव करते हैं–व्याकुलता, संताप, बेसुरापन, दुःख और हमारे निजी असंतोष जिनको अपने स्वयं तक सीमित नहीं रखते, इसकी अपेक्षा हम अपने दुःख में दूसरों को भागीदार बनाए रखते हैं। प्रत्येक दुःखी व्यक्ति का वातावरण चारों ओर व्याकुलता से भरा होता है। अतः वे सब, जो भी इस प्रभावित क्षेत्र में प्रवेश करते हैं, वे भी अपने को व्याकुल व दुःखी अनुभव करते हैं। इस प्रकार समाज में तनाव उत्पन्न करने को, निजी तनाव एकजुट हो जाते हैं।

जीवन की आधारभूत मूल समस्या है– इसकी असंतोषजनक प्रकृति अर्थात इसका असंतुष्ट होने का स्वभाव। ऐसी घटना होती है जो हम नहीं चाहते, जो बात चाहते हैं वह घटित नहीं होती और हम इस तथ्य से अनभिज्ञ हैं कि यह प्रक्रिया क्यों और कैसे कार्यान्वित होती है। यह उसी प्रकार से है, जैसे हम प्रत्येक अपने आरंभ और अंत से अनभिज्ञ हैं।

उत्तरी भारत में लगभग पच्चीस सौ वर्ष पहले एक व्यक्ति ने इस समस्या को खोजने का निर्णय लिया–मनुष्य के दुःख का कठिन प्रश्न। वर्षों की खोज और कई विधियों के परीक्षण के पश्चात उन्होंने अपने भीतर, अपने स्वयं के स्वभाव की यथार्थता, सच्चाई जानने तथा दुःखों से वास्तविकता में, सचमुच छुटकारा पाने के लिए एक पद्धति का अन्वेषण किया। भव–मुक्ति तथा दुःख और कलह से छुटकारा पाने के उच्चतम लक्ष्य पर पहुँच कर उन्होंने अपना शेष जीवन, जैसा किया वैसा करने में दूसरों की सहायता करने तथा निर्वाण का मार्ग दिखाने में समर्पित किया। यह व्यक्ति सिद्धार्थ गौतम, जो बुद्ध के नाम से प्रसिद्ध हुआ, एक ज्ञान–संपन्न, आलोकित पुरुष, जिन्होंने अपने आपको एक मनुष्य के अतिरिक्त, कभी भी अन्य किसी दिव्यता से अधिकृत नहीं जताया। दूसरे महान मनीषियों की तरह वे पौराणिक कथाओं के विषय बन गये, किंतु कोई भी उनके पूर्व जन्म की आश्चर्यजनक कथाएं अथवा उनकी अद्भुत शक्तियों की गाथा हो, तो भी बिना विवाद के तथा अन्य कई कारणों से यह स्वीकार्य है कि उन्होंने कभी भी अपने को दैवी शक्ति से प्रेरित अथवा दिव्य पुरुष होने का दावा नहीं किया। जो भी विशेष गुण उनमें थे, जिनकी उन्होंने पूर्णता प्राप्त कर ली। अतः उन्होंने जो भी प्राप्त किया, वह किसी भी मानव प्राणी के सामर्थ्य में है, जो वही प्रयत्न करे, जैसे उन्होंने किया।

बुद्ध ने किसी धर्म या दर्शन अथवा विश्वास की विधि नहीं सिखायी। उन्होंने अपनी शिक्षा को **'धम्म'** की संज्ञा दी, अर्थात कुदरत का कानून, विश्व का विधान, प्रकृति का नियम। उनकी अंध–विश्वासों अथवा निरर्थक कल्पनाओं में कोई रुचि नहीं थी। इसकी अपेक्षा वे, एक सार्वभौमिक समस्या के लिए एक सार्वभौमिक और व्यावहारिक साधन प्रस्तुत करते थे। इस समस्या के विषय में उन्होंने कहा, ''मैं दुःख और दुःख के उन्मूलन के विषय में सिखाता हूँ''। यहाँ तक कि किसी भी विषय पर, जो दुःख से मुक्ति के लिए, आगे न ले जाता हो, वे वाद के लिए मना कर देते थे।

वे आग्रह करके, जोर देकर कहते थे कि यह शिक्षा कोई ऐसी नहीं है जो उन्होंने आविष्कृत की हो या दैवी विधि से उन्हें स्पष्ट हुई हो। यह केवल सत्य है, यथार्थ है, जिसका अपनी चेष्टा से अन्वेषण करने में वे सफल हुए, जैसे कि अनेक ने उनके पहले सफलता प्राप्त की और बहुतेरे उनके पश्चात भी खोज करने में सफल होंगे। उन्होंने सत्य पर कभी भी अपने एकाधिकार का दावा नहीं किया।

अपनी शिक्षा के विषय में उन्होंने न अपने को कोई विशेष प्रवीण स्वीकार किया, ना ही उनमें व्यक्तियों के विश्वास के कारण और ना ही उनके शिक्षण की प्रत्यक्ष रूप से तर्कपूर्ण प्रकृति के कारण। इसके विपरीत उन्होंने बताया कि संदेह करना उचित है और जो भी अनुभव के परे हो, उसकी जांच करना युक्ति संगत है।

जो कुछ तुम्हें बताया जाता है, उस पर मात्र सरलता से भरोसा मत करो। जो कुछ, जितना कुछ पूर्व परंपरा से प्राप्त है, या जो भी सर्व मान्य मत है या जो धर्म पुस्तक में कहा है, विश्वास मत करो। किसी भी अज्ञात तथ्य अथवा घटना को केवल मात्र इसलिए सत्य स्वीकार मत करो कि यह तर्क सिद्ध है या इसके बाहरी रूप के विचार से या किसी निश्चित दृष्टिकोण या अनुराग से, अथवा इसकी लोकप्रियता के कारण या आपका गुरु इसको ऐसा बतलाता है, इसे यथार्थ मत समझो। किंतु आप स्वयं जब इसे अनुभव कर लें कि, ''ये सिद्धांत दूषित, हानिकारक हैं, निंदा के योग्य हैं, विवेकी व्यक्तियों द्वारा आपत्तिजनक बताये गये हैं, जब इन्हें अंगीकार किया जाय या इन्हें कार्यान्वित किया जाय तो ये दोष और दुःख की ओर अग्रसर करते हैं'', तो इनका पूर्ण परित्याग कर देना चाहिए और जब आप प्रत्यक्ष अनुभव कर लें कि, ''ये सिद्धांत हितकर हैं, दोष रहित हैं, विवेकी व्यक्तियों द्वारा सराहनीय हैं और जब इन्हें पूर्णरूपेण ग्रहण किया जाय, तब ये कल्याण तथा सुख की ओर अग्रसर करते हैं'' उस समय आपको इन्हें स्वीकार कर लेना चाहिए और उनका अभ्यास करना चाहिए''।

उच्चतर प्रमाण स्वयं के, सत्य के अनुभव हैं। केवल अकेली श्रद्धा के आधार पर हमें कुछ भी स्वीकार नहीं करना चाहिए, हमें जाँच लेना चाहिए कि क्या यह तथ्य तर्कपूर्ण, व्यावहारिक और हितकर है। किसी शिक्षा को विवेक द्वारा जाँच कर, बुद्धिमत्तापूर्वक इसे सच मान लेना पर्याप्त नहीं है। यदि हमें सत्य को जानना है, तो हमें इसे साक्षात अनुभव करना होगा। केवल तभी हम यह जान सकेंगे कि यह शिक्षा वास्तव में सत्य है, यथार्थ है। बुद्ध ने सदा दृढ़तापूर्वक बताया कि उन्होंने वही सिखाया है जो स्वयं साक्षात् ज्ञान द्वारा उन्होंने अनुभव किया और ऐसे ज्ञान को स्वयं विकसित करने के लिए दूसरों को प्रोत्साहित किया जिससे वे अपने स्वयं के स्वामी बनें–

''अत्तदीपा, अत्तसरणा, न अनञ्ञसरणा।
धम्मदीपा, धम्मसरणा, न अनञ्ञसरणा''।।

–''तुम सब आत्मदीप बन कर विहरो, तुम अपनी ही शरण जाओ, किसी दूसरे का सहारा मत ढूंढ़ो।

–केवल धर्म को अपना दीपक बनाओ, केवल धर्म की शरण लो, किसी अन्य का सहारा मत ढूंढ़ो''।

सबका मंगल हो!

साभार : जीने की कला विपश्यना–साधना

साधकों के उद्‌गार

विपश्यना और अनित्य का अनुभव

(पिछले अंक का शेष....)

दुःख के मूल स्रोत 'अनित्य' यानी परिवर्तन से सीधे आमुख होकर ही हम अपने दुःख से छुटकारा पा सकते हैं। मानव होने ही का अर्थ है– दुःख भोगना। परन्तु परिपूर्ण मानव होने का अर्थ है– विवेकपूर्वक, सजगतापूर्वक, इस दुःख का, दुःख की 'अनित्यता' का अनुभव करना।

विपश्यना साधना सामान्य व्यक्ति को भी सक्षम बनाती है कि वह अनदेखे को देखे, भ्रामक से आमुख हो और कल्पनातीत का दर्शन करे। अधिकतर समय हममें से अधिकांश स्वयं का निरन्तर विलीन होते रहना सोच ही नहीं सकते हैं। फिर भी चिर–समय–सिद्ध विपश्यना साधना–विधि के मार्गनिर्देशन में हम 'अनित्य अनुभव' की अपनी मानवीय क्षमता का विकास तो कर ही सकते हैं।

विपश्यना साधना 'अनित्य अनुभवन' का एक विकासोन्मुख सोपान उपलब्ध कराती है जिसके सहारे हम ऊपर की ओर निरंतर उठते ही जाते हैं जैसे कि बाल–अवस्था में हमने चलना सीखा अथवा पाठशाला में लिखना–पढ़ना। समष्टि में देखने पर जो असंभव–सा प्रतीत होता है, वही व्यष्टि में कदम रख कर देखने से चुनौतीपूर्ण और सम्भाव्य हो जाता है।

विपश्यना साधना के जिन विकासोन्मुख सोपानों पर चढ़ते हुए हम 'अनित्य' के जिस चरण पर अवस्थित होते हैं उसके प्रारम्भिक अनुभव को हम **'स्वयंमपि तथापि अनिच्च'** कह सकते हैं, क्योंकि हमारे हृदय में 'अनित्य' के प्रति महाप्रतिरोध है। हमारी स्वयं की छवि का क्षय हमारे लिए महान् दुःख है। वह छवि जिसके साथ हम आत्म मोहवश प्रेम करने लगे हैं और जिसे हम सुरक्षित रखना चाहते हैं। जिसकी प्रतिरक्षा पूरी हठधर्मिता के साथ करते हैं। हममें से हर कोई जीवन में सुरक्षा और सन्तुष्टि ऐसा जीवन जी कर पाना चाहते हैं जिसमें भव्यता का प्रदर्शन हो। एक आदर्श, अजर–अमर 'आत्मा' का प्रावधान हो, तब 'अनित्य–अनुभवन' का आगमन हमारे लिए अतिशय पीड़ादायक होता है।

'अनित्य' वह है जिससे हम दूर भागते हैं, जिससे हम डरते हैं। 'अनित्य' वह है जिसके विरुद्ध हम पूरी शक्ति जुटाते हैं और जिसे चकनाचूर करने का प्रयास करते हैं। 'अनित्य–अनुभवन' हमारी वैयक्तिक शक्ति का ध्वंस हो जाना है। हमारे उस संसार का परिक्षय हो जाना है जिससे हम सुपरिचित हैं।

वास्तविकता तो यह है कि 'अनित्य' का अनुभव एक मूल्यवान एवं भाग्यशाली अवसर है जिसमें व्यक्ति धीरे–धीरे विकास करता है– संभवतः अनेक जन्मों में। हमारी पूर्व कल्पनाओं, भयों और पीठ दिखाने के विपरीत वास्तविक, प्रत्यक्ष 'अनित्य–अनुभवन' तो एक सरल, सुस्पष्ट सच्चाई है, ठीक वैसे ही जैसे हवा का अस्तित्व।

'अनित्य' का अनुभव हमें जीवन रूपी उस महासमुद्र में निर्बाध तैरता हुआ छोड़ देता है जो स्वयं सतत् विगलित होता जा रहा एक व्यक्तित्वविहीन सत्य है। यह कदापि आवश्यक नहीं कि जीवन की बाढ़ हमें डुबा ही डाले। यदि हम 'अनित्य ' के संग तैरना सीख लें, तो यह बाढ़ हमें उर्ध्वगति की ओर ही ले जायेगी, अधोगति की ओर नहीं।

'अनित्य' का अनुभव विपश्यना के पथ का अंतिम बिन्दु नहीं है। यह काया और चित्त के क्षणभंगुर संसार से परे का मोक्ष, निर्वाण नहीं है। बोधि–प्राप्ति हेतु कोई अंतिम लक्ष्य भी नहीं है, परन्तु उस लक्ष्य की ओर ले जाने वाले मार्ग का एक अति गंभीर कदम है जो विपश्यना–अभ्यासी को अपने समस्त बंधनों से मुक्ताएँ प्रदान करता है।

(अगले अंक में समाप्य)

अंग्रेजी लेखक–डॉ. पॉल फ्लेशमन

(रूपांतरित हिन्दी सारांश)

प्रगति की राह पर (संक्षिप्त समाचार)

धम्म मरुधरा, जोधपुर केंद्र पर 14 जून से 17 जून तक बालकों के लिए तीन दिवसीय आनापान बाल शिविर (आवासीय) का आयोजन किया गया जिसमें 37 बालक 28 बालिकाओं ने भाग लेकर विपश्यना के प्रथम चरण आनापान की साधना सीखी। करीब 15 धर्म सेवक–सेविकाओं ने शिविर को सफल बनाने के लिए अपना सहयोग दिया। आनापान साधना से मन को एकाग्र करने की विधि सीख कर सभी नाबालिग विद्यार्थी लाभान्वित हुए।

राजस्थान के केंद्रों में शिविर कार्यक्रम 2016

धम्मथली, जयपुर

16-7 to 16-8	30 days	28-9 to 6-10 (E)	STP
17-7 to 25-7 (E)	STP	7-10 to 28-10	20 days
26-7 to 16-8	20 days (18.8 Rakhi)	3-11 to 14-11	10 days
		16-11 to 27-11	10 days
19-8 to 30-8	10 days	23-11 to 26-11 (E)	SC
1-9 to 12-9	10 days	30-11 to 11-12	10 days
14-9 to 25-9	10 days	2-12 to 10-12 (E)	STP
16-9 to 19-9 (E)	SC	12-12 to 23-12	10 days
27-9 to 28-10	30 days (30.10 Diwali)	25-12 to 5-1-17	10 days

Abbr.:- (E)=Evening, STP=Satipatthan, SC=Short Course, LC= Long Course, CC=Children Course, SPL= Special

धम्मथली केन्द्र पर शिविर पंजीयन (Registration) और अन्य जानकारी के लिए संपर्क

1. **मो. 9930117187 (सिर्फ रजिस्ट्रेशन और उससे संबंधित पूछताछ)**
2. **मो. 9610401401 (सिर्फ अन्य जानकारी के लिए)**
3. **फोन नं. (1) 0141–2177446**
   (2) 0141–2178446
   (समय– प्रातः 9.00 बजे से 12.00 बजे, दोपहर– 3.30 बजे से 5.30 बजे)
   (इन नंबरों पर शिविर पंजीयन नहीं किया जाएगा। अन्य जानकारी ले सकते हैं।)

धम्मपुष्कर, विपश्यना केंद्र, पुष्कर

रेवत गांव के निकट (कड़ेल) अजमेर से 23 कि.मी. तथा पुष्कर से 9 कि.मी. की दूरी (कडेल–बस्सी मार्ग पर)

संपर्क : (1) श्री रवि तोषनीवाल, 9829071778
(2) श्री अनिल धारीवाल, 9829028275

ईमेल : info@toshcon.com

3-8 to 14-8	10 Days	7-9 to 18-9	10 Days
19-8 to 22-8	3 Days(E)	21-9 to 2-10	10 Days
25-8 to 5-9	10 Days Spl	5-10 to 16-10	10 Days

धम्ममरुधरा, विपश्यना केंद्र, जोधपुर

लहरिया रिसॉर्ट के पीछे, चौपासनी, जोधपुर : संपर्क–(1) श्री प्रभुदयाल सोनगरा, फोनः 0291–2707666, मो. 9983397070
(2) श्री नेमीचंद भंडारी, 41, अशोक नगर, जोधपुर–342008 मो. 9314727215
(3) श्री जे.के. सिंघल, मो. 9414072931
फोन : 0291–2754797
ईमेल : dhammamarudhara@gmail.com3

23-7 to 03-08	10 Days	17-10 to 28-10	10 Days
5-8 to 16-8	10 Days	5-11 to 16-11	10 Days
8-9 to 19-9	10 Days	25-11 to 6-12	10 Days
21-9 to 2-10	10 Days	9-12 to 20-12	10 Days
4-10 to 15-10	10 Days		

धम्मपुब्बज विपश्यना केंद्र, चूरू (चूरू–भालेरी रोड पर 6 km.)

संपर्कः 1. श्री सुरेश खन्ना(जयपुर)मो. 9413157056
2. श्री सत्यपाल शर्मा (जयपुर) मो.9887099049
3. श्री श्रवणकुमार पुलवारिया (चूरू)मो.9414676081

12-8 to 23-8	10 Days	7-10 to 18-10	10 Days
2-9 to 13-9	10 Days	15-11to 26-11	10 Days
20-9 to 28-9	(E)STP		

चूरू केंद्र पर एक घंटे की सामूहिक साधना प्रति रविवार प्रातः 8 से 9 बजे तक निश्चित की गई है। पुराने साधक भाई–बहिन इसका लाभ ले सकते हैं।

एक घंटे की सामूहिक साधना

जयपुर : (1) सायं 6 से 7 (प्रति रविवार)
67, बर्मीज कॉलोनी, जयपुर
फोन : 2609385, 2607932
(2) प्रातः 6 से 7 एवं सांय 7 से 8 (प्रतिदिन)
ए–354/355, मुरलीपुरा स्कीम, वाटरवर्क्स के पास, जयपुर,
संपर्क–श्री नगेन्द्र वशिष्ठ 9460552570
(3) प्रातः 6 से 7 (प्रतिदिन)
403, प्रिंस अपार्टमेंट, गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, बनीपार्क, जयपुर
संपर्क–श्री सुशील गोयन्का 9462649377
(4) प्रातः 6.00 से 7.00, सायं 7.00 से 8.00 (प्रतिदिन) 52, बजाज नगर एन्क्लेव, गांधी नगर, रेल्वे स्टेशन के पास, जयपुर
संपर्कः श्रीमती करुणा पांडे– 9414271051

जोधपुर : (1) प्रातः 8 से 9 (प्रति रविवार)
इन्द्र योग संस्थान, ई–30, पोस्ट ऑफिस के पास, शास्त्रीनगर
संपर्क–श्री त्रुशान्त वासनीक 9413314050
(2) प्रातः 7.30 से 8.30 (प्रति शनिवार)
राजस्थान पेंशनर्स समाज, ग्रामीण ट्रेजरी के पीछे, कचहरी, पावटा,
संपर्क–श्री रामसिंह सोलंकी 02913–2539538, 9461577816

बालोतरा : प्रातः 6.30 से 7.30 (प्रति रविवार), पुंगलिया भवन, इलाहाबाद बैंक के ऊपर, खेड़ रोड,
संपर्क–श्रीमती उषादेवी 02988–222215, 9414107915

भरतपुर : (1) प्रातः 8 से 9, सायं 4 से 6 बजे, स्वास्थ्य मंदिर, सी–181, रणजीत नगर (प्रतिदिन)
संपर्क–डॉ. वीरेंद्र अग्रवाल, 05644–236653, 9413917821
(2) सायं 5.00 से 6.00 (प्रति रविवार)
पेंशनर्स भवन, स्वर्ण जयंती नगर, भरतपुर
संपर्कः ओ.पी. शर्मा–9414693814
दिनेश गुप्ता– 9772237984

उदयपुर : प्रातः 9 से 10 बजे (प्रति रविवार) 2 कर्मशील मार्ग, व्यास भवन, उदयपुर–313001,
संपर्क–श्री हरीशकुमार व्यास 0294–2341151, 9414163353

अजमेर: (1) प्रातः 6.30 से 7.30,
कबीर आश्रम, धौलाभाटा,
संपर्क–श्री ओमप्रकाश मथुरिया,0145–2660891
(2) प्रातः 8 से 9, महाबोधि अशोकविहार, गौतम नगरः
संपर्क–श्री राहुल सुमन छावरा 0145–2690235

रानीवाड़ा : प्रातः 6.30 से 7.30, सायं 7.00 से 8.00
ग्राम जालेराकला, रानीवाड़ा (जालौर),
संपर्क–श्री सोनाराम चौधरी, 9460706279, 9460123234

चूरू : प्रातः 8 से 9 बजे तक (प्रति रविवार)
माहेश्वरी भवन के पास, मोचीवाड़ा,
संपर्क–श्री कृष्णकुमार पारीक 9309091071

रावतभाटा (कोटा) : प्रातः 8 से 9 (प्रति रविवार)
विंध्या हॉस्टल, प्रतिदिन–सायं 6 से 7
स्थान–HIA/208 अणुछाया कॉलोनी,
संपर्क–श्री जयंत खोब्रागड़े, 9413358402
श्री रतनलाल शर्मा, 9461133581

बीकानेर : प्रातः 8 से 9 बजे (प्रति रविवार)
21, पूजा एनक्लेव, करणीनगर, लालगढ़,
संपर्क– मछिंद्रनाथ सिद्धू 9672997265

आनापान बाल शिविर आयु 8 से 18 वर्ष

बनीपार्क: पहला व दूसरा रविवार प्रातः 8.15 से 11.30
संपर्क सुश्री आशा लौंगानी 9460574065

सहकार मार्ग, जयपुर : तीसरा, चौथा व पाँचवा रविवार प्रातः 8.15 से 11.30,
संपर्क सुश्री आशा लौंगानी 9460574065

रावतभाटा (कोटा): प्रति दूसरा शनिवार, प्रातः 9 से 4 अपराह्न, स्थान–विंध्या हॉस्टल (अप्रेल, जून, अगस्त, अक्टूबर, दिसंबर)

एक दिवसीय शिविर

रावतभाटा (कोटा) :
प्रति तीसरा रविवार, प्रातः 10 से सायं 5 बजे,
विंध्या हॉस्टल (मार्च, मई, जुलाई, सितंबर, नवंबर)

सिटी सेंटर :
प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे
ग्रीन पार्क, सी–103,
एस.जे. पब्लिक स्कूल के पास,
जनता कॉलोनी, जयपुर
संपर्क : श्री के.सी. ढांड 9929887242

धम्मगृह, जयपुर :
प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे
बी–25, पार्श्वनाथ मार्ग,
पार्श्वनाथ कॉलोनी, अजमेर रोड, जयपुर
संपर्क–श्री मुकेश जिंदल 9828161955

विनोबा ज्ञान मंदिर :
प्रति माह दूसरा रविवार 12 से सायं 5 बजे
बी–190, यूनिवर्सिटी मार्ग,
(प्राकृतिक चिकित्सालय के सामने),
बापू नगर, जयपुर
संपर्क–श्री अवधप्रसाद,
2708695, 9460875159

बनीपार्क :
प्रति रविवार 12 से सायं 5 बजे
403, प्रिंस अपार्टमेंट,
गुलाब उद्यान, राम मंदिर के पास, जयपुर
संपर्क श्री सुशील गोयन्का 9462649377

सहकार मार्ग:
प्रति रविवार (दूसरे को छोड़कर)
वी.जे. स्क्वायर, ई–123,
आईओसी पेट्रोलपंप के पीछे, जयपुर
संपर्क श्री सुशील गोयन्का 9462649377

कोटा : प्रति तीसरा रविवार
8/29, सरस्वती कॉलोनी, बारां रोड, कोटा
संपर्क 9829262646

साधकों की जिज्ञासा

प्रश्न : धर्म विवश कब होता है?

पू. गुरुजी : बड़ा अच्छा प्रश्न किया। जब हम विवश हो जाते हैं तो धर्म विवश हो जाता है बेचारा। हम ही अपने वश में अपने को नहीं रख सकते तो धर्म को कैसे वश में रखेंगे? धर्म को धारण करें तो धर्म। जब धारण ही नहीं कर पा रहे तो बड़ा विवश हो गया और जिस दिन धर्म हिन्दू धर्म बन जाता है– विवश हो गया। बौद्ध धर्म बन जाता है–विवश हो गया। जैन धर्म बना, कि बौद्ध धर्म बना, कि ईसाई धर्म, धर्म विवश हो गया। हिन्दू प्रधान हो गये, बौद्ध प्रधान हो गये, जैन प्रधान हो गये, मुसलमान प्रधान हो गये। धर्म बेचारा विवश हो गया। अब धर्म को बलवान बनाओ और इन सम्प्रदायों को जरा कम महत्व दो।

प्रश्न : धर्म में कोई उतरा या नहीं, यह कैसे जानें?

पू. गुरुजी : उसका व्यवहार कैसा है उसी से जानेंगे। जितना जितना व्यवहार बदलता जाएगा, उतना उतना धर्मवान हो गया, धर्म में खरा होने लगा। सारा ही तुरंत एक दस दिन के शिविर में ही सारे के सारे व्यवहार बदल जाएंगे, यह आशा करके आना नहीं कभी। यह तो क ख ग सीखने आओगे, सारे जीवन भर का काम है। आरम्भ होगा, एक सही दिशा में सही कदम सही समय पर। सही कदम उठाने का एक रास्ता मिलेगा, लम्बा है रास्ता।

प्रश्न : 'धरम' हमारा पथ प्रदर्शन करता है। कैसे?

पू. गुरुजी : जैसे जैसे मन निर्मल होता जाता है–विवेक प्रज्ञा पुष्ट होती जाती है। तब जब कोई समस्या आती है हमारे बाहरी जीवन में, हम जरा देर के लिए अपने भीतर चले जाएं, अपने आप समस्या का समाधान मिल जाएगा। इस प्रकार हमारी प्रज्ञा ही हमारी मार्गदर्शक हो जाती है। जीवन भर उसके लिए किसी दूसरे पर निर्भर नहीं रहना पड़ेगा। आत्मनिर्भर और 'धरम' पर निर्भर रहने लगेंगे।

प्रश्न : धर्म आचरण में ईश्वर प्राप्ति कहां तक है?

पू. गुरुजी : बस जहां धर्म का आचरण आया कि ईश्वर मिल गया। धर्म ही ईश्वर है, सत्य ही ईश्वर है, परम सत्य ही परमेश्वर है। उसकी अनुभूति होनी चाहिए। अनुभूति हो नहीं और मानते चले जायँ कि ईश्वर है, ईश्वर है– तुम्हें उसका साक्षात्कार नहीं हुआ, तुम्हें उसकी अनुभूति नहीं हुई तो उसका होना न होना हमारे क्या काम आया? तो निकम्मी बातों में नहीं पड़ना चाहिए। ईश्वर के जो गुण हैं, निर्मलता है, सद्गुण हैं, वे हमारे जीवन में आ रहे हैं कि नहीं आ रहे हैं–प्रयत्न इसी का ही होना चाहिए। कल्याण इसी बात में है। केवल मान लेने मात्र से कुछ होता नहीं। जो ईश्वर को मानते हैं वे भी उतने ही दुर्गुण लिए चल रहे हैं, जो नहीं मानते वे भी उतने ही दुर्गुण लिए चल रहे हैं तो कल्याण क्या हुआ उससे? हमको तो एक ही लक्ष्य रखना है– एके साधे सब सधे। चित्त को निर्मल करने में लगना है, मानव जीवन सफल हो जाएगा। खूब सफल हो, सबका जीवन खूब सफल हो, सुखी रहो।

यदि आप किसी ऐसे विपश्यी भाई–बहिन को जानते हैं जिसे धम्मथली संदेश का जुलाई 2016 का अंक नहीं मिला है तो कृपया नाम व पिनकोड सहित पता लिख भेजें। इसी प्रकार यदि किसी परिवार में एक से अधिक प्रतियां पहुँच रही हैं तो कृपया ऐसे परिवार–जन का नाम डाक–सूची से हटाने के लिए लिख कर सूचित करें। कृपया पता बदलने की सूचना भी नये पते के साथ भेजें। मंगल हो!

धम्मवाणी

यदा हवे पातुभवन्ति धम्मा, आतापिनो झायतो ब्राह्मणस्स।
अथस्स कङ्खा वपयन्ति सब्बा, यतो पजानाति सहेतु धम्मं।।1।।

– जब किसी तपस्वी और ध्यानी सत्पुरुष (श्रमण) ब्राह्मण को, सचमुच (बोधि–पक्षीय) धर्म उत्पन्न होते हैं, तो वह प्रत्ययों सहित धर्म को जान लेता है और इस कारण उसके समस्त शंका–संदेह दूर हो जाते हैं।।1।।

यदा हवे पातुभवन्ति धम्मा, आतापिनो झायतो ब्राह्मणस्स।
अथस्स कङ्खा वपयन्ति सब्बा, यतो खयं पच्चयानं अवेदी।।2।।

– जब किसी तपस्वी और ध्यानी सत्पुरुष (श्रमण) ब्राह्मण को, सचमुच (बोधि–पक्षीय) धर्म उत्पन्न होते हैं, तो वह प्रत्ययों के निरोध–क्षय होने को जान लेता है और इस कारण उसके समस्त शंका–संदेह दूर हो जाते हैं।।2।।

यदा हवे पातुभवन्ति धम्मा, आतापिनो झायतो ब्राह्मणस्स।
विधूपयं तिट्ठति मारसेनं, सुरियो व ओभासयमन्तलिखं'ति।।3।।

– जब किसी तपस्वी और ध्यानी सत्पुरुष (श्रमण) ब्राह्मण को, सचमुच (बोधि–पक्षीय) धर्म उत्पन्न होते हैं, तो वह मार–सेना का विध्वंस कर वैसे ही स्थित होता है जैसे कि अंधकार को विध्वंस कर अंतरिक्ष में सूर्य प्रकाशमान होता है।।3।।

धम्मथली संदेश की प्रतीकात्मक वार्षिक सहयोग राशि ₹ 100/– रखी गई है। तथापि इसे भारत के सभी केंद्रों, कतिपय वाचनालयों तथा सहायक आचार्यों को निःशुल्क प्रेषित किया जा रहा है। उदार साधक चाहें तो एक अंक का प्रकाशन व्यय लगभग ₹ 8000/– दान देकर अपनी मंगल कामनाएं व्यक्त करने के साथ ही अन्य लोगों की धर्म के प्रति सुप्त चेतना जगाने में सहायक होने का पुण्य अर्जित कर सकते हैं। दान 'विपश्यना समिति' के नाम चैक द्वारा, विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स 208 जयपुर, पर भेज सकते हैं अथवा ICICI Bank, जनता कॉलोनी शाखा, जयपुर के खाता सं. 675701454575 में सीधे जमा करवाकर केंद्र को सूचित कर सकते हैं।

दोहे धर्म के

बिन सोचे पीछे चले, यह पशुओं की बान।
मनन करे, सतपथ चुने, मनुज उसी को जान।।

जब तक चख पाया नहीं, विमल धर्म रससार।
तब तक गंदा विषयरस, समझा जीवन सार।।

खोजत खोजत हो गया, अपना साक्षात्कार।
आत्म समझ बैठा जिसे, वह निकला निस्सार।।

शील, समाधि ज्ञान की, बही त्रिवेणी धार।
डुबकी मारे सो तिरे, हो भव सागर पार।।

अंतर में डुबकी लगी, भीग गये सब अंग।
धर्म रंग ऐसा चढ़ा, चढ़े न दूजा रंग।।

दूहा धरम रा

भगती भावावेश रो, कुहरो छायो भोत।
मोह घटा नै दूर कर, देख धरम री जोत।।

धरम धरम मुँह स्यूं केवै, धरम न जाणै कोय।
पड्यो परायै आसरै, ओ तो धरम न होय।।

घणां दिनां भूल्यो फिर्यो, अवतारां रै लार।
अणसमझ्यो जाँचत रह्यो, दीनबंधु दातार।।

भगति–भाव भरम्यो रह्यो, समझ न पायो साँच।
मिथ्या मत मँह मिरगलो, कोसां भरी उळाँच।।

ना कोई तेरो नाथ है, ना स्वामी ना ईस।
तू ही तेरो नाथ है, तू स्वामी तू ईस।।

सौजन्य : **श्री जय मोहन बरुआ**
392, रानी सती नगर, निर्माण नगर, जयपुर

✿ मंगल कामनाओं सहित ✿
✿ भवतु सब्ब मङ्गलं ✿

वार्षिक सहयोग ₹100/– (₹10/– प्रति अंक) डाक पंजीयन संख्या : **JAIPUR CITY/426/2016-18** डाक पोस्टिंग : **07-08-2016**
विपश्यना समिति के लिए मुद्रक–प्रक्रियाधीन, प्रकाशक : प्रक्रियाधीन
संपादक–डॉ. चन्द्रिका प्रसाद शर्मा (तदर्थ) मो. 9414826111
द्वारा : पोस्ट बॉक्स न. 208 जीपीओ जयपुर (पत्र–व्यवहार हेतु)
मुद्रण–हरिहर प्रिंटर्स, जे–97, अशोक चौक, आदर्श नगर,
जयपुर–302 004 ✆ 0141–2600850 **hariharprinters1@gmail.com**
स्वामित्व–विपश्यना समिति, गलताजी रोड, जयपुर द्वारा प्रकाशित।
फोन : 0141–2177446, 2178446 मो. 9610401401
बुद्धवर्ष 2558, 7 अगस्त 2016 फैक्स : 0141–2576283
E-mail : info@thali.dhamma.org • dhammathali.jpr@gmail.com www.thali.dhamma.org
आर.एन.आई. रजि. No.: RAJHIN/2009/30103

If undelivered, please return to:– विपश्यना केंद्र, पोस्ट बॉक्स नं. 208, जयपुर–302001